

मनो गत



संपादकीय

मनोगत ! अगदी मनापासून !

मनोगतच्या दुसऱ्या वार्तापत्रात आपले स्वागत !

सर्वप्रथम या ऑगस्ट महिन्यासाठी अपलिफ्टच्या सर्व कर्मचाऱ्यांतर्फे आपल्या सर्वांना रक्षाबंधनाच्या व स्वातंत्र्यदिनाच्या शुभेच्छा!

वार्तापत्राच्या या दुसऱ्या अंकात आहे -

- भाजीविक्रीचा व्यवसाय सुरु करण्यासाठी काही सूचना.....,
- कर्जसहाय्याच्या मदतीने व्यवसाय व्यवस्थित चालवण्याचा आपल्या जीवनावर होणारा परिणाम
- आणि आरोग्यविषयक काही सूचना, कारण आमच्या असे लक्षात आले की रोजच्या राहणीत जर आपण आरोग्यविषयक काळजी घेतली नाही तर त्याचा वाईट परिणाम आपल्या आरोग्यावर होऊ शकतो.
- याशिवाय या अंकात मुलामुर्लीसाठी शिक्षणाची



आवश्यकता किती आहे तेही सांगितले आहे.....

तुमच्या प्रतिसादाचे आम्ही स्वागतच करू. पुढच्या अंकांमध्ये तुम्हाला कोणत्या विषयांबद्दल वाचायला आवडेल ते जरूर कळवा.

अपलिफ्ट इंडिया असोसिएशन - स्वाभिमानद्वारा

क्रमांक २

ऑगस्ट २००६

भाजीविक्रीचा व्यवसाय सुरु करायचा आहे का?

भाजीविक्रीचा व्यवसाय कोणीही पुरुष किंवा स्त्री सुरु करू शकतात आणि त्यासाठी अगदी किमान तांत्रिक किंवा शैक्षणिक कौशल्यांची आवश्यकता असते. फक्त त्या व्यक्तीकडे चांगले संवाद कौशल्य व विक्रीच्या कलेचे थोडे ज्ञान हवे. लोकांना भाजीपाल्याची रोजच गरज असते त्यामुळे मागणी जास्त असते परंतु भाजीविक्रीतेही भरपूर असतात.

डोऱ्यावर भाजीची टोपली ठेवून भाजी विकणे किंवा हातगाडीवर भाजी विकणे हा फिरत्या विक्रेत्यांसाठी चांगला व्यवसाय आहे. याशिवाय रस्त्यावर बाजारपेठेत एखादी छोटीशी जागा मिळाली तर त्याठिकाणीही भाजी विकता येईल. टोमॅटो, बटाटे, कांदे, घेवडा, मटार इ. भाज्या तसेच पालेभाज्यांची विक्री करता येईल.

हा व्यवसाय पूर्ण वर्षभर चालू शकतो. परंतु, जर दुकानाच्या जागी पावसाच्या दिवसांमध्ये योग्य व्यवस्था नसेल तर त्याचा व्यवसायावर परिणाम होऊ शकेल. शिवाय सीझनप्रमाणे दरामध्ये खूपच फरक पडतो.

भाजीविक्रीच्या व्यवसायासाठी काही सूचना :

- भाज्यांच्या किंमती आणि दर्जा ग्राहकांच्या मागणीनुसार असायला हवा.
- भाजीविक्रीच्या राहणी नीटनेटकी असायला हवी.

- भाज्या नीट मांडलेल्या असाव्यात.
- फिरत्या विक्रेत्यांनी उराविक वेळा पाळायला हव्यात.

या व्यवसायात व्यवसायवाढीच्या संधी कालांतराने कमी होत जातात. व्यवसायवाढीसाठी खालील गोष्टींचा उपयोग होऊ शकेल :

- निवडलेल्या, चिरलेल्या व पाकिटात पॅक केलेल्या भाज्या विकणे
- सीझनप्रमाणे फळे विकणे
- टोक व्यापार सुरु करणे

व्यवसाय वाढवताना खालील गोष्टींची आवश्यकता भासू शकेल:

स्वच्छतेच्या आवश्यकतांचे आणि पद्धतीचे प्रशिक्षण ,मार्केटिंग आणि संवाद कौशल्यांचे प्रशिक्षण ,पॅकिंगचे प्रशिक्षण, हिशेब ठेवण्याचे प्रशिक्षण - जर या गोष्टी नसतील तर व्यवसायवृद्धी तर होणार नाहीच, उलट कर्जाचा उपयोग योग्य रीतीने केला जाणार नाही.

येथे या व्यवसायातील काही अडचणी व त्यावरील उपाय देत आहोत:



अडचणी	उपाय
खराब झालेल्या भाज्या	तुमच्या विक्रीच्या गरजेइतक्याच भाज्या विकत घ्या.
अतिक्रमण, जागेची अडचण	दारोदार विक्रीफिरते विक्रेते बनून विक्री

थोड्या कालावधीत राहणीमानात बदल घडवून आणणे शक्य आहे का ?

होय, नक्कीच आहे.... कारण: 'इच्छा तेथे मार्ग' आणि हे प्रत्यक्षात पाहण्यासाठी आपण झरीना व तिच्या कुटुंबाची कहाणी ऐकू या. झरीना ही २६ वर्षांची, दोन मुलांची आई कापडविक्रीचा व्यवसाय करीत असे. तिच्या नवऱ्याला अंधेमध्ये काहीतरी काम मिळत असे. ते कशीतरी गुजराण करीत होते. पण त्यांना कोणतीही बचत करता येणे शक्य नव्हते. समाजातल्या इतर लोकांमध्ये मिसळणेदेखील त्यांना कठीण जात होते. आपला व्यवसाय वाढवण्याच्या दृष्टीने आणि कुटुंबाचे उत्पन्न वाढवण्यासाठी झरीनाला पीएसडब्ल्यूच्या योजनांबद्दल माहिती समजली आणि तिने तिचे १५०० रु. पहिले

कर्ज फेब्रुवारी २००५ मध्ये घेतले. नियोजित वेळेपेक्षा निम्म्या वेळातच तिने तिचे कर्ज फेडले आणि एका वर्षाच्या आतच (जानेवारी २००६) तिसरे कर्ज १०००० रुपयांचे घेतले. आता झरीनाला बचतीची सवय लागली आहे आणि तिला आरोग्य विम्याच्या फायद्यांचीही लाभ घेता येतो. तिने आता भिशीत नियमित बचत करण्यास सुरुवात केली आहे. तिचा नवरा युसूफ शेख यानेदेखील त्याच्या नेहमीच्या कामांखेरीज पूर्ण वेळ वायमनचे काम पत्करले आहे. झरीनाकडे आता विक्रीसाठी कपड्यांचा स्टॉक आहे. आता त्यांच्या कुटुंबाला खर्चाची तोंडमिळवणी करणे सोपे जाते आहे आणि

दोन्ही मुले, सलमा (१५) आणि ताजुद्दिन (१३) खाजगी शाळेत शिकताहेत. घराची स्थिती सुधारली आहे आणि त्यांनी त्यांच्या घरातली काही जागा भाड्याने दिली आहे. अन्नधान्याचा खर्च तिप्पट झाला आहे आणि त्यांनी काही बचतदेखील केली आहे. या कुटुंबाच्या या बदललेल्या स्थितीवरून एक गोष्ट लक्षात येते आणि ती म्हणजे व्यवसायातून मिळालेल्या पैश्यांमुळे व्यवसायवाढ तर झाली आहेच शिवाय घराचे उत्पन्न वाढल्यामुळे अन्नधान्यसुरक्षा, मुलांचे शिक्षण , महिलांचे सक्षमीकरण हेही फायदे दिसून येत आहेत. झरीना आणि तिचे कुटुंब आता समाधानात आहेत आणि अधिक प्रगतीची आशा करताहेत!

तुमच्या सूचना अवश्य कळवा
अपलिफ्ट इंडिया असोसिएशन -
स्वाभिमान

१४, लॅडमार्क अपार्टमेंट,
बी जे रोड, साधु वास्वानी सर्कल,
पुणे ४११००१

फोन : ००९१ (२०) २६०५ १०१३
ईमेल : upliftindia@gmail.com



आमच्या परिवारातील संस्थांशी संपर्क
साधा :

- अन्नपूर्णा परिवार विकास संवर्धन
(APVS)

फोन : ०२०-२५४४७७९१

- पर्वती स्वयंरोजगार (PSW),

फोन : ०२०-२४ ४४ ०९ ७६

- विकास युवा संस्था (VYS)

फोन : ०२०-२४ ४४ ०९ ७६

-स्नेहदीप जनकल्याण फाऊंडेशन (SJF)

फोन : ०२० - २६ ४५ ७१ ०५

-दिशा केंद्र (DK)

फोन : ०२०-२६ ६८ ४० ७९

- अन्नपूर्णा महिला मंडल कोऑपरेटिव्ह
क्रेडिट सोसायटी (AMMCCS)

फोन : ०२२ - २४ ३० ८८ ७४

- नवनिर्माण समाज विकास केंद्र (NSVK)

फोन : ०२२ -२८ ८८ ४८ ०९



आरोग्याबाबत ह्यगय नको.....

नमस्कार !

पावसाने यंदा अगदी कहर केला. गेल्या महिन्यात आपण पावसाळ्यात प्रकृतीची कशी काळजी घ्यायला हवी हे पाहिले. परंतु मला अजूनही असे वाटते की लोक पुरेशी काळजी घेत नाहीत आणि स्वतःच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करतात. हे खरोखरच चांगले नाही.

आपल्याला माहित आहेच की वेळीच एखादी गोष्ट केली तर पुढच्या शंभर गोष्टी टाळता येतात. हे प्रकृतीच्या बाबतीतदेखील खरे आहे.

आज मी तुम्हाला अशी काही उदाहरणे सांगणार आहे, जिथे लोकांनी आपल्या प्रकृतीकडे नीट लक्ष दिले नाही.



- काही लोकांना खूप कामे किंवा जबाबदाऱ्या असतात त्यामुळे ते डॉक्टरकडे जाण्याचे लांबणीवर टाकतात आणि मग आजार अगदीच गंभीर झाला की ते डॉक्टरकडे जातात.
- स्त्रियांना वाटते (भारतीय संस्कृतीमुळे?) की घरातल्या सगळ्यांची जेवणे झाल्यानंतरच त्यांनी जेवणे योग्य आहे. म्हणजेच जे उरले ते त्या खातात. त्यामुळे त्यांना पुरेसा पोषक आहार मिळत नाही व त्या आजारी पडतात.
- काही लोक नियमित वेळी जेवण घेत नाहीत. याचा पचनसंस्थेवर परिणाम होतो व त्यातून पुरेसे पोषण न झाल्यामुळे आजार उद्भवतात. काही लोक अतिश्रम करतात आणि आजारी पडतात.
- काही लोक आजारी पडले की डॉक्टरांचा सल्ला घेण्याऐवजी गावातल्या औषधविक्रेत्याच्या सल्ल्यानुसार किंवा त्यांच्या स्वतःच्या ज्ञानानुसार औषधे घेतात. (त्यांना वाटते की यामुळे त्यांचा वेळ व पैसा वाचेल)
- एका मुलाला टीबी झाला होता आणि त्याला दोन महिने औषधे घेण्यास सांगितले होते व नंतर फॉलोअपसाठी येण्यास सांगितले होते. परंतु त्या मुलाला १५-२० दिवसांनंतर बरे वाटू लागले आणि त्यानंतर त्याने औषधे घेणे बंदच केले. तो डॉक्टरांकडे तपासणीसाठीसुद्धा गेला नाही. या सान्यांमुळे तो गंभीर आजारी पडला.
- कधीकधी आम्ही डॉक्टर औषधांबरोबरच काही सूचनादेखील देत असतो, (पथ्य आणि इतर वागणुकीबद्दल), परंतु रुग्ण त्या सूचनांचे पालन करीत नाहीत. उदाहरणार्थ सर्दी झालेल्या रुग्णाला गार पाणी न पिण्याबद्दल व वाफारा घेण्याबद्दल सांगितले जाते परंतु त्याने या सूचनांचे पालनच केले नाही तर त्याला बरे व्हायला वेळ लागतो.
- कधीकधी रुग्णांना आजाराचे नक्की कारण कळण्यासाठी काही चाचण्या करून घेण्यास सांगितले जाते, पण एकतर त्यांना त्यासाठी वेळ नसतो किंवा त्यांना अशा चाचण्यांची आवश्यकता वाटत नाही.
- काही लोकांना दारू, तंबाखू, सिगरेट यांची इतकी आवड असते की त्यांचे दुष्परिणाम माहित असूनदेखील ते त्याकडे दुर्लक्ष करतात. उदा. पोटात जळजळ, यकृतावर होणारा परिणाम आणि कावीळ होणे हे माहित असूनदेखील ते ही व्यसने सोडण्याचा मनापासून प्रयत्न करीत नाहीत.
- डॉक्टरांकडे गेल्यानंतर तुम्हाला यापूर्वी झालेले आजार लपवू नका कारण या आजारांविषयी माहिती मिळाली तर डॉक्टर तुम्हाला तुमच्या सध्याच्या आजारासाठी अधिक चांगल्या रीतीने औषधयोजना करू शकतील.
- मी असेही पाहिले आहे की कधीकधी लोक स्वतःच उपचारयोजना कशी हवी ते ठरवतात. जर त्यांना अशक्तपणा जाणवला तर ते जवळच्या डॉक्टरकडे जाऊन त्याला सलाइन लावायला सांगतात व योग्य उपचारयोजना करून घेत नाहीत (हे रुग्ण व डॉक्टर दोघांसाठीही चांगले नाहीच).
- एकाच वेळी दोन तीन डॉक्टरांकडे जाणारे व त्यांना आपण इतर डॉक्टरांकडे गेलो होतो हे न सांगणारे रुग्णही असतात, ते त्यांच्या स्वतःसाठी आणि डॉक्टरांसाठीही गुंतागुंत निर्माण करून ठेवतात.

अशी कित्येक उदाहरणे मला तुम्हाला सांगता येतील. असे काही घडले की मला अतिशय वार्डट वाटते कारण मला माहित असते की अशा वेळी एक तर रुग्णावर पूर्ण उपचार होत नाहीत आणि रोग अधिकच वाढण्याची शक्यता असते, वेळ वाया जातो आणि पैसाही वाया जातो.

जर प्रकृतीची हेळसांड केल्यामुळे आजार वाढला आणि रुग्णाला हॉस्पिटलमध्ये दाखल करावे लागले तर मग हॉस्पिटलायझेशनचा खर्च जास्त येतो आणि त्याचा ताण आरोग्यनिधीवर पडतो. कारण त्या सभासदाला क्लेमची रक्कम जास्त द्यावी लागते. तेवढ्याच पैशात आपण आणखी जास्त लोकांना मदत करू शकलो असतो.

म्हणून एक डॉक्टर या नात्याने मला तुम्हा सर्वांना विनंती करावीशी वाटते, की आपल्या आरोग्याची नीट काळजी घ्या, आजारी पडल्यास डॉक्टरकडे जा आणि त्यांच्या सूचनांचे नीट पालन करा.

आता भेटू या पुढच्या महिन्यात, अगदी खणखणीत तब्येतीसह !

डॉक्टर अभिजित मोबाइल क्र. ९२२६८९९००५